

Seniorenbüro Südost „SoSo“

Gletschersteinstraße 28, 04299 Leipzig

Telefon: 0341 – 25695340

E-Mail: seniorenbuero@mobiler-behindertendienst.de



SoSo – Programm für April 2026

Allgemeine Öffnungszeiten:

Mo 9:30 – 15 | **Di** 9:30 – 16:30 | **Mi** 9:30 – 16:30 | **Do** 9:30 – 16:30 | **Fr** 9:30 – 13

Seniorenberatung

Bitte Termin vereinbaren!

Montag

11 – 15 Uhr

Dienstag

10 – 14 Uhr

Seniorentreff

Auf Anfrage: Nutzung unseres Laptop Arbeitsplatzes

Montag

10:00 – 11:00

*bitte anmelden

Englischrunde*

Erste Worte auf Englisch lernen

13. & 27.04.

11:30 – 13:00

*bitte anmelden

Smartphone- und Tablet-Zirkel*

(UKB: 10 €)

13:00 – 14:00

*bitte anmelden

Nordic Walking*

13:30 – 14:30

*bitte anmelden

Tanzkreis für Körper und Seele*

Ganzheitlich das Wohlbefinden steigern mit einfachen Tänzen in der Gruppe (Kreis- und Linientänze) und Atemübungen (UKB: 5 €)

14-tägig

15:00 – 16:30

*bitte anmelden

Selbsthilfegruppe:

Depressionen, Ängste, Schlafstörungen*

(Leipziger Bündnis gegen Depressionen)

Dienstag

10:00 – 11:00

Fröhliche Sing-Runde

11:30 – 12:30

*bitte anmelden

Selbsthilfegruppe Brustkrebs 1985

- Sport nach Krebs –*

13:00 – 14:30

*bitte anmelden

Skatrunde I*

15:00 – 16:00

*bitte anmelden

Bewegungsangebot im Sitzen*

Warteliste

Mittwoch

- 01.,15.& 29.04. 10:00 – 11:00
11:00 – 12:00
*bitte anmelden
11:30 – 13:30
*bitte anmelden
- 01.04. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden
- 08.04. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden
- 15.04. **13:30 – 17:30**
*bitte anmelden
- 22.04. 14:00 – 16:00
*bitte anmelden
- 29.04 14:00 – 16:00

Gedächtnistraining (UKB 1 €)

Mediensprechstunde*

Hilfe rund ums Smartphone, den Laptop, etc.

NEU: Kreative Ma(h)lzeit – Malkreis
mit gemeinsamen Mittagstisch (UKB 5 €)

Frühlingsbasteln bei Kaffee und Kuchen*

(für die Bastelsachen wird ein UKB erhoben)

Buntes Frühlingsfest – Osterkaffee

(UKB 5 €)*



Tiffany Glasworkshop*

Teilnahme auf 6 Personen begrenzt

Wir machen eine Brennesselsuppe*

Vorab sammeln wir Kräuter (UKB 3 €)

Gartenrunde mit großem Pflanzenbasar

Donnerstag

- 10:00 – 12:00
- 10:00 – 12:00
14:00 – 16:00
14:00 – 16:00
*bitte anmelden
- 23.04. 16:30 – 19:30
*bitte anmelden

Kreativzeit: Handarbeit und Basteln
(Je nach Angebot gibt es einen UKB)

Stricken lernen - Strick- und Häkelkreis

Rommé, Rummikub und Weiteres

Skatrunde II* (freie Plätze)

Reparatur-Café Südost*

Hilfe bei der Reparatur kaputter Gegenstände

Freitag

- 17.04. 10:00 – 13:00
*bitte anmelden
10. & 24.04. 10:00 – 13:00
10. & 24.04. 10:00 – 13:00

Ausflug oder kleiner Spaziergang*

Bitte beachten Sie die Aushänge!

Kreatives Malen

(verschiedene Materialien und Techniken)

NEU: Schreibwerkstatt: Einblicke in
Techniken des kreativen und biografischen
Schreiben (parallel zum Kreativen Malen)



MOBILER
BEHINDERTENDIENST
LEIPZIG e.V.



Stadt Leipzig

Sozialamt

